

Pengakuan semacam ini sering kali mampu menyembuhkan dan bisa mengangkat kepercayaan diri mereka. Kemudian, formator juga perlu mengurangi segala macam bentuk cercaan, perendahan, atau kemarahan kepada formandi yang selama hidupnya dibayangi pengalaman perendahan dan cercaan. Perlakuan yang sama hanya akan membuat mereka terus terjebak dalam perasaan negatif mereka.

Jika perasaan minder itu lebih terkait dengan pengetahuan dan keterampilan, maka formandi perlu dikembangkan untuk meningkatkan kemampuannya. Formandi bisa diberikan pelatihan tertentu untuk meningkatkan keterampilannya. Selanjutnya, untuk melatih kepercayaan dirinya, formandi juga perlu ditantang untuk memiliki tekad.

Sering kali, seorang formandi merasa minder hanya karena takut gagal. Ketika ia bisa dipaksa untuk melakukan sesuatu yang sulit dan ia berhasil, maka perasaan minder itu pun pelan-pelan akan terkikis. Jika perasaan minder itu disebabkan karena perilaku *bullying*, maka penting bagi seluruh lingkungan formasi itu untuk bisa menghargai dia. Dengan penghargaan yang positif, formandi tersebut akan lebih terbantu untuk lebih mampu menerima diri.

Pada akhirnya, kita bisa maju jika kita mau berusaha. Perasaan minder itu bisa diatasi karena kita mempunyai gambaran Tuhan yang positif dalam diri kita. Semoga dengan segala proses penerimaan diri yang baik, kita bisa menjalani kehidupan religius yang gembira dalam Tuhan.

Pertanyaan Refleksi

1. Apakah aku sendiri punya rasa minder dalam hidupku sebagai religius? Kalau punya, mengapa itu terjadi?
2. Bagaimana aku dapat mengatasi rasa minderku sehingga aku dapat semakin *happy* sebagai religius?
3. Bagaimana aku dapat ikut membantu temanku yang merasa minder dan rendah diri sehingga mereka juga dapat berkembang maju dan *happy*?
4. Apakah aku sering menjadi penyebab teman-temanku menjadi minder karena komentar dan juga sikapku pada mereka? Bagaimana aku mengurangi sikap seperti itu?
5. Bagaimana aku dapat ikut aktif membantu teman-teman muda yang minder agar dapat mengatasi keminderannya dan maju sebagai seorang religius? ♦

akan tumbuh dengan gambaran diri yang suram. Atau contoh lain, orang yang dibesarkan dalam lingkungan yang kumuh dan kotor dapat merasa minder ketika berada di lingkungan yang bersih dan elite.

Ketiga, kelemahan yang amat kentara. Tidak bisa dimungkiri, seseorang yang secara kentara mempunyai banyak kelemahan, entah secara fisik, akademik, ataupun psikis akan langsung membuat ia minder.

Misalnya, badan yang tidak "normal", kemampuan akademik yang rendah, atau keterampilan yang minim dapat membuat orang merasa minder karena ia melihat teman-temannya lebih baik atau lebih maju daripada dirinya.

Keempat,

kemampuan seseorang untuk menerima diri apa adanya. Orang yang mampu menerima diri apa adanya akan membuat orang lebih percaya diri meski ia berasal dari lingkungan yang tidak kondusif. Masalahnya, orang yang tidak mampu menerima diri, akan cenderung melihat dirinya dari sisi negatif. Ia akan selalu merasa "kurang" jika dibandingkan dengan orang lain. Ia akan sulit melihat sisi positif dalam dirinya. Orang macam ini tentu akan sulit melihat dirinya sebagai ciptaan Tuhan yang baik.

Dampak dari Rasa Minder atau Rendah Diri

Perasaan minder pada kenyataannya akan menghambat seseorang untuk maju dalam proses formasi. Berikut ini beberapa akibat jika perasaan minder itu tidak terolah dengan baik.

- Seseorang sulit menjadi religius yang gembira. Ia hanya merasa kan hal negatif dalam dirinya sehingga membuatnya tidak mampu berkembang dalam kehidupan sehari-hari.

- Ia tidak berani mengambil peran penting dalam ruang publik. Bahkan, ia juga tidak akan berani mengambil inisiatif untuk melakukan suatu pekerjaan atau sekadar minta tolong.

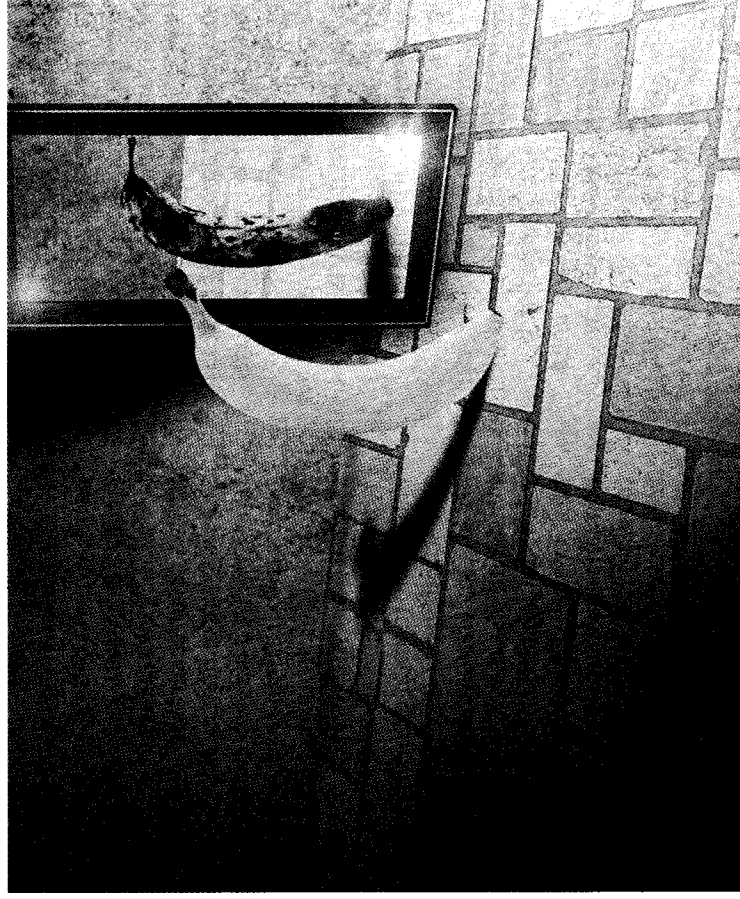
- Ia tidak berani bergaul dengan banyak orang, tidak berani memimpin orang lain, dan tidak berani keluar dari dirinya sendiri.

- Ia akan menjadi lebih mudah iri terhadap pencapaian orang lain. Ia pun akan mudah curiga pada orang lain, seakan-akan orang lain sedang memperhatikan kelemahannya.

- Orang yang berpusat pada kelemahannya, akan sulit diajak untuk melihat kekuatan dalam dirinya. Ia pun cenderung pesimistis dalam melihat masa depannya. Lantas, ia akan pun akan mudah untuk putus asa.



Lingkungan yang tidak pernah memberikan penghargaan dan menerima seseorang apa adanya, akan membuat seseorang menjadi minder dan tidak berharga.



buzzle.com

Mengatasi Rasa Minder

Formator perlu jeli untuk melihat kelemahan ini pada formandinya. Jangan sampai para formandi terus terjebak dalam rasa tidak berharganya itu. Oleh sebab itu, formator perlu mendampingi formandinya untuk belajar menerima diri apa adanya. Formandi perlu diajak untuk melihat kelemahan dan kelebihannya secara proporsional. Pada dasarnya, setiap orang pasti mempunyai kekuatan yang diberikan Tuhan karena ia diciptakan Tuhan baik adanya dan menurut gambar-

Nya (Kej. 1: 27). Karena kita diciptakan menurut gambar Allah, pasti dalam diri kita ada yang baik, ada yang positif. Dalam formasi, amat penting bagi pembina untuk membantu para formandi melihat sisi positif dari dirinya, terutama formandi yang minder. Sebuah afirmasi mengenai sisi diri yang baik akan meningkatkan gambaran diri yang lebih positif.

Dari sisi formator, amat penting untuk berani memberikan apresiasi baik dalam bentuk pujian atau penghargaan tertentu atas apa yang dilakukan formandi yang minder.



www.resumevalley.com

orang lain. Maka, ia lebih banyak menyendiri. Ia juga malu untuk mulai bertanya atau minta tolong teman lain dalam kesulitannya.

Bruder Lemahanus masih sulit untuk menerima keadaan dirinya yang menurut dia jelek, yaitu berbadan kecil, pendek, dan sering sakit-sakitan. Ia merasa rendah diri bila membandingkan dirinya dengan teman-teman lain yang besar, tinggi, kuat, dan pandai olahraga. Bahkan ia merasa kecil bila membandingkan diri dengan magisternya yang tegap,

kekar, rajin, dan jarang sakit. Ia semakin minder bila dalam beberapa bulan ia mengalami sakit berkali-kali sehingga tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Ia merasa tidak ada yang dapat dibanggakan dalam dirinya. Ia juga merasa kecil karena masih banyak mengalami kesulitan dalam doa keheningan, sedangkan teman-temannya dapat berdoa khusus.

Suster Sedianita adalah suster junior yang tinggal dalam suatu komunitas karya. Anggota komunitasnya kebanyakan bekerja di

sekolah, sebagai kepala sekolah TK, SD, SMP, dan SMA. Ada satu suster yang sudah lansia yang membantu mengurus rumah. Ia sendiri bertugas membantu administrasi di SMP.

Suster Sedianita tampak kurang cerah, kurang gembira dalam bekerja di karya pendidikan itu. Ia sering sedih karena banyak pekerjaannya tidak selesai dengan baik sehingga sering ditegur kepala sekolah.

Memang ia merasa bahwa dirinya bukanlah pribadi yang cekatan, yang pandai, yang kuat dalam menghadapi banyak tantangan. Ia mudah loyo dan putus asa saat menghadapi tantangan dan pekerjaan berat yang ditugaskan kepadanya. Ia sering merasa tidak pantas bila membandingkan diri dengan kepala sekolahnya yang rajin, tegas, pandai dalam mengatur sekolah, dan masih aktif dalam banyak kegiatan lain di sore hari. Bahkan, ia juga merasa kecil bila melihat suster lansia di rumah itu yang rajin bekerja, khusus dalam doa, dan selalu gembira. Ia merasa kecil, merasa rendah, serta merasa tidak pantas.

Empat teman formandi kita di atas dengan gaya dan pengalamannya sendiri-sendiri merasa minder, kecil, rendah diri, dan belum dapat menerima keadaan dirinya. Akibatnya, mereka tidak gembira, tidak semangat, dan lambat untuk maju.

Mengapa mereka menjadi seperti itu? Bagaimana kita dapat membantu? Atau, kalau kita sendiri seperti itu, bagaimana kita dapat mengatasinya?

Mengapa Orang Menjadi Minder?

Dalam kacamata psikologis, orang minder adalah suatu keadaan bilamana seseorang merasa selalu lebih jelek, lebih tidak berguna, lebih rendah, atau tidak lebih baik daripada orang lain. Perasaan ini banyak menghambat perkembangan seseorang untuk maju. Perasaan minder ini bila tidak diolah dengan baik, akan menghambat perkembangan seseorang untuk menjadi religius yang bahagia. Itulah yang dialami dan dirasakan oleh keempat teman kita di atas.

Mengapa seseorang dapat menjadi minder atau rendah diri? Sebenarnya ada banyak faktor yang mesti kita lihat. Pertama, pengaruh keluarga. Beberapa orang merasa minder karena dalam keluarganya sering direndahkan, misalnya selalu dinilai jelek atau dianggap bodoh. Ia tidak dihargai dan malah sering dibandingkan dengan saudaranya yang lebih pandai. Perasaan rendah diri juga bisa muncul ketika anak tidak pernah mendapatkan pujian atau penghargaan atas tindakannya. Jika anak terus disalahkan dalam banyak tindakannya, tidak mustahil anak itu lantas merasa kecil dan tidak berguna.

Kedua, lingkungan juga sering memengaruhi perilaku seseorang. Lingkungan yang tidak pernah memberikan penghargaan dan menerima seseorang apa adanya, akan membuat seseorang menjadi minder dan tidak berharga. Sebagai contoh, seorang anak yang selalu menerima ejekan dari lingkungannya

Formandi yang Minder

Suster Novis Minderiana kelihatan kurang segar dan kurang gembira di novisiat. Ia lebih suka duduk di belakang bila ada pembicaraan bersama. Di kapel pun ia lebih suka duduk di belakang. Bila ada permintaan untuk memimpin lagu, ataupun menjadi koordinator kelompok kerja, ia tidak pernah menunjukkan jari untuk menawarkan diri memimpin. Hal itu bukan karena ia rendah hati, tetapi karena ia minder.

PAUL SUPARNO, SJ | Dosen Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

DALAM hatinya ternyata ia memang merasa kecil dan tidak mampu apa-apa. Ia merasa minder terhadap teman-temannya yang dirasakan lebih serbabisa. Bila diminta untuk mengekspresikan dirinya, entah lewat menyanyi, bercerita, ataupun menari, ia selalu bilang tidak mampu. Yang menarik adalah waktu ditanya secara pribadi apakah suster tidak ingin menjadi seperti teman-temannya yang dapat melakukan banyak hal, ia mengatakan secara jujur bahwa ia ingin. Namun, ia merasa tidak mampu. Selain itu, ia sering merasa iri mengapa teman-teman lain bisa melakukan banyak hal sedangkan dirinya tidak. Kadang dalam hati kecilnya, ia menyalahkan Tuhan yang menciptakan dia dengan kemampuan yang sangat kecil.

Frater Minderanus masih menjalani proses formasi di filsafat.

Ia juga mempunyai perasaan yang mirip dengan suster novis Minderiana. Frater jarang mau tampil di depan teman-temannya. Saat kuliah ia memilih duduk di belakang dan malu-malu. Memang hasil studinya lebih rendah jika dibandingkan dengan yang lain. Itu pun sudah diusahakan dengan susah payah. Ia sudah mati-matian belajar filsafat, tetapi seperti ini ia kurang menangkap inti dari gagasan filsafat yang dijelaskan dosennya. Kadang ia berpikir, seandainya untuk menjadi imam tidak harus belajar filsafat dan teologi, ia akan memilih tidak mengambilnya. Yang semakin membuat ia kurang gembira dalam masa filsafat adalah bahwa ia juga merasa tidak punya bakat-bakat lain yang mengimbangi. Ia tidak dapat menyanyi, tidak suka olahraga, dan kurang lancar berbicara di depan